



재활 및 재활 시설 선택

재활의 급속한 변화와 발전에 따라 특정 진단에 대한 최상의 치료법을 찾으려면 철저히 준비하는 것이 중요합니다. 이상적으로 재활은 지역 사회로 복귀하는 데 도움이 되는 신체적 및 정서적 치료와 기타 치료에 중점을 두어야 합니다. 재활의 목표는 전반적인 건강과 웰니스를 개선하면서 신경학적 회복을 최대화하는 데 있습니다. 또한 재활은 환자와 간병인이 손상 및 간호에 대해 학습할 수 있는 기회이기도 합니다. 환자가 집으로 돌아오는 시기에 더 큰 독립성을 개발하여 삶의 질을 향상시키는 것이 목표입니다.



Q: 재활을 지원해 줄 의료 서비스 전문가는 누구입니까?

환자 상태에 대한 특정 요구 사항을 잘 알고 있는 주치의와 더불어 좋은 건강을 유지하려면 전문의로 꾸려진 팀이 필요할 수 있습니다. 재활 센터에는 회복을 돕기 위해 의사, 간호사, 치료 전문가로 구성된 여러 학문 분야를 아우르는 팀이 준비되어 있어야 합니다. 재활 팀은 재활의학전문의(재활 의학을 전문으로 하는 의사), 재활 전문 간호사, 다양한 치료 전문가(2페이지의 글 상자 참조), 사례 관리자로 이루어져야 합니다. 특정 손상에 따라 접할 수 있는 의사 유형은 다음과 같습니다: 응급실 의사, 외상외과 의사, 신경외과 의사, 신경과 의사, 정형외과 의사, 호흡기내과 전문의, 심장 전문의, 비뇨기과 전문의, 신장 전문의, 위장병 전문의, 성형외과 의사, 이비인후과 전문의, 정신과 의사, 완화의료 전문의, 악안면외과 의사.

Q: 입원 기간은 얼마나 됩니까?

척수 손상(SCI)에 대한 재활 기간을 결정할 수 있는 변수가 많습니다. 손상의 중증도, 재활 참여 및 진행 상황, 재활 프로그램의 유형 및 강도와 같은 일부 신체적 요인이 재활 참여 기간에 영향을 줍니다. 보험 보장 범위, 보험이 적용되지 않는 비용을 지불할 수 있는 능력, 특정 재활 센터 지침과 같은 기타 요인도 환자가 입원 프로그램에 참여할 수 있는 기간에 영향을 미칠 수 있습니다.

Q: 하루에 몇 시간의 재활 치료를 받게 됩니까?

재활에는 입원과 외래의 두 가지 유형이 있습니다. 대부분의 환자는 입원 재활로 재활을 시작합니다. 입원 프로그램은 외래 프로그램보다 강도가 높을 수 있습니다. 외래 프로그램은 강도가 보다 적당하며 몇 주 또는 몇 달 동안 계속될 수 있습니다. 재활 일정에 기여하는 많은 요인이 있습니다. 외래 환경에서는 특정 목표와 재정 상황에 따라 일주일에 며칠씩 하루에 6시간까지 재활에 참여할 수 있습니다.

회복에 도움을 줄 수 있는 재활 치료 전문가

- 작업 치료사(OT) – 일상생활 기술을 다시 학습하여 최대의 독립성을 달성하도록 돕습니다
- 물리 치료사(PT) – 힘과 지구력을 키우는 데 주력하며 가능한 경우 보조 장치, 운동 활동, 가동 범위 운동, 보행을 돕습니다
- 언어병리학자(SLP) – 올바르게 말하는 방법을 다시 학습하도록 지원합니다
- 보조 기술(AT) 전문가 – 보조 기술은 작업 치료사 또는 물리 치료사 부서에 속할 수 있습니다. 보조 기술이 제공되지 않는 경우 요청하세요.
- 직업 치료사 – 직업 기술을 평가하고 장비를 확보하며 교육을 받을 수 있도록 지원합니다
- 레크리에이션 치료사 – 지역 사회에서 이용할 수 있는 레크리에이션 옵션을 지원합니다
- 호흡 치료사 – 호흡 보조를 위한 의학적 치료를 제공합니다

Q: 외래 환자 재활 치료에 대해 어떤 선택을 할 수 있습니까?

급성 치료를 받고 퇴원하는 경우 탐색할 수 있는 몇 가지 유형의 시설이 있습니다. 많은 사람들은

척수 손상 입원 치료를 전문으로 하고 확장된 외래 치료를 제공할 수 있는 척수 손상 모델 시설로 이동합니다. 두 번째 옵션은 집에서 더 가까우면서 척수 손상 전문으로 지정된 미국 재활시설 인증 위원회(CARF) 인증 시설로 이동하는 것입니다. 이러한 시설에는 광범위한 외래 프로그램이 있을 수도 있고 없을 수도 있습니다. 세 번째 옵션은 지역 사회 기반 재활 시설입니다. 여기에는 리브 재단이 후원하는 커뮤니티 및 웰니스(Community and Wellness) 시설이나 지역 병원과 같은 시설이 포함될 수 있습니다. 마지막 옵션으로 많은 사람들은 집으로 퇴원하고 나서 주당 특정 시간 동안 재활을 받기 위해 지역 사회의 독립 작업 치료 및 물리 치료 센터를 찾습니다. 이러한 시설의 직원은 특정 척수 손상 전문 지식이 없을 수 있지만, 기본적인 재활 지원은 제공할 수 있습니다.

입원 시설에서는 회복을 돕기 위해 24시간 지원 및 집중 치료를 제공하지만, 외래 시설에서는 집에서 계속 생활하는 동안 일반적으로 덜 집중적인 일일 지원을 제공합니다. 대체로 시설에서 치료하는 환자가 많을수록 직원의 전문성 수준이 높아집니다. 그러나 특정 요구 사항, 집과의 거리, 보험 보장 범위, 보험이 보장하지 않는 사항을 지불할 수 있는 능력, 인증, 직원 대 환자 비율, 지원 서비스, 결과 등 시설을 선택할 때 고려해야 할 다른 많은 요소가 있습니다.

심리학자, 사회 복지사, 가족 상담사, 퇴원 계획자 여부도 고려해 보시기 바랍니다.

Q: 외래 시설을 선택하는 방법은 무엇입니까?

환자의 상태에 가장 적합한 최선의 치료를 선택하는 것과 관련된 많은 고려 사항이 있습니다. 제공되는 치료 및 프로그램 외에도 직원 대 환자 비율, 개인적 선호도, 재정적 및 위치적 대안을 고려해야 합니다. 인증 재활 시설을 찾는 가장 좋은 방법 중 하나는 독립적인 비영리 단체인 미국 재활시설 인증 위원회(CARF, <http://www.carf.org/home/>)를 통하는 것입니다. 미국 재활시설 인증 위원회(CARF)는 결과 중심의 가치 기반 서비스를 장려하며 심층 검토를 거친 후에만 인증을 부여합니다. 일반 치료 시설이 아닌 미국 재활시설 인증 위원회(CARF)의 인증을 받은 척수 손상 시설을 검색하세요. 척수 손상 모델 시설(<https://msktc.org/sci/model-system-centers>)을 검색해 볼 수도 있습니다. 미국 장애자립생활재활연구소(NIDILRR)는 의료 연구 및 환자 치료 분야의 국가적 리더이며 손상 시점부터 재활 및 완전한 지역 사회 생활로의 재진입에 이르기까지 최고 수준의 종합 전문 서비스를 제공하는 기관에 척수 손상 모델 시스템 센터(SCI Model Systems Center) 보조금을 제공합니다. 가장 자세한 정보를 근거로 결정하려면 고려하고 있는 시설을 방문하는 것이 항상 가장 좋습니다.

환자의 보험 혜택에 따라 재활 서비스는 일정 기간 동안 자택에서 물리 치료사와 작업 치료사를

통해 제공될 수 있습니다. 이러한 서비스는 일시적이며 외래 치료 센터로의 전환을 돕기 위해 이루어집니다. 재활 서비스는 의학적 필요성, 손상 정도, 그리고 궁극적으로 외래 치료 센터에 갈 수 있는 능력에 따라 달라집니다. 환자의 보험이 1년에 제한된 횟수의 방문만 보장하는 경우, 해당 지역사회에서 대체할 수 있는 저비용 치료 옵션을 찾을 수 있습니다.

Q: 퇴원 후 어떤 종류의 재활을 스스로 할 수 있습니까?

휠체어에 앉아서 적절히 이동할 수 있으려면 코어 힘을 유지하는 것이 중요합니다. 외래 치료 방문은 종종 보험사에 의해 제한되므로 다음과 같은 다른 옵션도 고려해보시기 바랍니다: 지역 체육관, 레크리에이션 센터, 이용 가능한 장비가 있는 지역 전문대학 또는 재활 센터, 수영장, 활동 기반 치료, 개인 트레이너, 적응형 스포츠 또는 레크리에이션 프로그램. 리브 재단의 신경 회복 네트워크(NRN)는 활동 기반 치료를 전문으로 하는 최첨단 임상 센터와 커뮤니티 피트니스 및 웰니스 시설도 제공합니다.

Q: 건강을 유지하려면 앞으로 무엇을 계획해야 합니까?

몸과 정신 모두를 위해 활동적이고 건강한 상태를 유지해야 합니다. 스쿠버 다이빙과 보트 타기에서 농구와 당구에 이르기까지 가족 및 친구들과 시간을 보내면서 관심사를 탐색할 수 있는 다양한 레크리에이션 및 적응형 스포츠가 있습니다. 정기적으로 활동을 포함하는 계획을 세우면 전형적인 일상에서 멋진 휴식을 취할 수 있을 뿐만 아니라 스트레스를 줄이고 전반적인 건강과 웰니스를 개선할 수 있습니다. 시간을 내어 지역 사회의 레크리에이션 및 피트니스 옵션을 조사해보는 것이 좋습니다. 높은 수준의 사지 마비가 있는 경우 적응 장비를 사용하여 여러 스포츠 중 볼링, 낚시, 사냥을 다시 시작하거나 시도해보세요. 자연과 어우러지기 위해 휠체어에 앉아 포장된 산책로를 즐겨 보시기 바랍니다.

Q: 다시 운전할 준비가 된 것 같습니다. 어떤 조치를 취해야 합니까?

입원 재활 시설에서 퇴원하기 전에 운전 교육을 받을 준비가 되었는지 작업 치료사에게 문의하시기 바랍니다. 시설에서 적응형 운전 교육을 제공한다면 입원 재활 치료를 받는 동안 해당 교육을 받을 수 있습니다. 공인 운전재활전문가(CDRS)는 다시 운전하는 것이 적절한지 또는 언제 적절한지, 그리고 환자의 요구를 수용할 수 있는 특정 개조 및 운전 장비를 평가할 수 있습니다. 평가는 일반적으로 임상 및 도로 주행 평가로 구성됩니다. 면허 절차를 검토하려면 해당 주의 차량 관리국을 방문해야 합니다. 복용하는 약물이 운전 능력에 영향을 줄 수 있으므로 의사와 자신의

운전 의향에 대해 상의하는 것이 중요합니다.

자격을 갖춘 현지 공인 운전재활전문가(CDRS)를 찾으려면 지역 재활 센터에 전화하거나 운전재활전문가 협회(Association for Driver Rehabilitation Specialists, <https://www.aded.net/>)에 문의하세요. 미국 작업 치료 협회(American Occupational Therapists Association, <https://www.aota.org/Practice/Productive-Aging/Driving/driving-specialists-directory-search.aspx>)는 운전을 평가하는 작업 치료사를 검색할 수 있는 안내 책자를 제공합니다. 평가 후 지역 공인 자동차 판매업자와 협력하여 개조 옵션 및 비용에 대해 이해할 수 있습니다. 직장으로 복귀하려는 경우 해당 주의 직업 재활 사무소에서 차량에 필요한 개조를 지원해 줄 수 있으며, 차량 자체 비용은 지원 대상이 아닙니다.

출처: 크레이그 병원(Craig Hospital), 미국 작업 치료 협회(AOTA) 및 재활시설 인증 위원회(CARF), 크리스토퍼 & 다나 리브 재단 및 크레이그 병원의 '가정으로의 치료 전환(Transition to Home)' 소책자

재활 시설 선택하기

척수 손상이 안정되면 환자 상태에 대한 치료 수준과 유형에 맞는 올바른 재활 시설을 찾는 것이 중요합니다. 까다롭고 혼란스러운 과정일 수 있지만 이것이 지속적인 회복의 핵심 단계라는 점에 유념해야 합니다. 시간을 들여 필요하고 원하는 사항을 조사 및 평가한 다음 개별 상황에 따라 각 옵션을 검토하시기 바랍니다.

Q: 옵션을 조사하려면 무엇부터 시작해야 할까요?

인증된 전문성을 갖춘 시설이 일반적인 재활 프로그램보다 더 좋습니다. 인증 재활 시설을 찾는 가장 좋은 방법 중 하나는 독립적인 비영리 단체인 미국 재활시설 인증 위원회(CARF)를 통하는 것입니다. 미국 재활시설 인증 위원회(CARF)는 결과 중심의 가치 기반 서비스를 장려하며 심층 검토를 거친 후에만 인증을 부여합니다. 일반 치료 시설이 아닌 미국 재활시설 인증 위원회(CARF)의 인증을 받은 척수 손상 시설을 검색하세요. 미국에 있는 14곳의 척수 손상 모델 시스템 센터(SCI Model System Center)도 좋은 선택입니다. 이러한 모델 시설은 의료 연구 및 환자 치료 분야의 국가적 리더로, 손상 시점부터 재활 및 완전한 지역 사회 생활로의 재진입에

이르기까지 포괄적인 서비스를 제공합니다. 리브 재단의 신경 회복 네트워크(NRN)는 활동 기반 치료를 전문으로 하는 최첨단 임상 센터와 커뮤니티 피트니스 및 웰니스 시설도 제공합니다.

고려해야 할 중요한 질문

최적의 옵션을 선택하려면 반드시 최소 3곳 이상의 시설을 비교하세요.

- 재활 센터는 미국 재활시설 인증 위원회(CARF)의 척수 손상 인증을 받았습니까, 아니면 모델 센터입니까?
- 특정 진단으로 재활 센터에서 치료하는 환자 수는 연간 몇 명입니까?
- 재활 센터까지 이동할 수 있는 거리 또는 가족과 재활 센터 간 거리는 어느 정도가 적합합니까?
- 어떤 프로그램이 있습니까? 최첨단 치료법을 제공합니까?
- 재활 센터 연령이 적절합니까? 직원 대 환자 비율은 얼마입니까?
- 환자 상담 및 간병인 지원 서비스를 제공합니까?
- 건강 보험사에서 재활 센터를 네트워크 소속 또는 네트워크 비소속으로 간주하고 있습니까? 프로그램 비용이 가족 구성원을 위한 잠재적인 여행, 식사, 호텔을 포함하여 보험이 지불할 금액보다 얼마나 더 많습니까?
- 유사한 손상에 대한 결과는 무엇입니까?
- 선택한 재활 센터 인근에 가족과 친구들이 방문할 수 있는 지원 시스템이 있습니까?

Q: 재활 센터를 선택하려면 어떤 기준이나 선택 과정을 사용해야 합니까?

환자의 상태에 가장 적합한 최선의 치료를 선택할 때는 많은 요소를 고려해야 합니다. 위에 제시된 질문 목록을 기점으로 사용하세요. 제공되는 치료 및 프로그램 외에도 개인적 선호도와 재정적 및 위치적 대안을 고려해야 합니다. 다음 단계가 입원 치료이든 외래 치료이든, 가장 자세한 정보를 근거로 결정하려면 환자 및 환자의 가족이 고려하고 있는 재활 센터를 방문하는 것이 항상 가장

좋습니다. 전문 소아과 또는 청소년 프로그램을 찾는 것은 더 어려우며 이를 찾기 위해 더 멀리 이동해야 할 수도 있습니다.

Q: 재활 시설에서는 어떤 리소스를 제공합니까?

무엇보다 재활 센터가 환자의 특정 요구 사항 및 상태에 대한 경험과 전문성을 갖추고 있는 것이 좋습니다. 센터에는 회복을 돕기 위해 의사와 간호사, 치료 전문가로 구성된 여러 학문 분야를 아우르는 팀이 있어야 합니다. 의료 재활팀은 재활의학전문의, 전문 재활 간호사, 작업 치료사, 호흡 치료사, 물리 치료사를 포함하고 있어야 합니다. 기타 재활 전문가로는 심리학자, 가족 상담사, 레크리에이션 치료사, 직업 치료사가 포함될 수 있습니다.

Q: 재활 센터 입원 신청은 어떻게 합니까?

의사나 사례 관리자, 가족 구성원이 직접 환자의 입원을 의뢰하는 경우가 많습니다. 그런 다음 의료 및 보험 정보를 요청하고 검토합니다. 많은 재활 센터에는 이 과정을 지원해주는 입원 상담사 또는 연락 담당자가 있습니다.

Q: 건강 보험사에서 우리가 최고라고 여기는 재활 시설을 보장해주지 않으면 어떻게 됩니까?

선택한 재활 센터가 보험 회사의 네트워크에 속하지 않는 경우 더 많은 비용을 지불해야 할 수 있습니다. 병원 사례 관리자가 자신이 원하는 재활 시설이 제공하는 고유한 혜택을 옹호하는 데 도움을 줄 수 있는지 문의해 보세요. 환자는 보험 회사에 개별 계약(single case agreement)을 진행하여 네트워크 비소속 예외를 고려하도록 항상 요청할 수 있습니다. (개별 계약에서는 예외가 환자에게만 해당되며 모든 사람에 대해 보험 증권을 변경하도록 요청하지 않습니다.) 이는 거부 처분에 대해 이의를 제기하는 경우 선택할 수 있는 옵션입니다. 궁극적으로 환자가 네트워크 비소속 수수료의 차액을 지불할 여유가 없는 한 환자의 선택은 보험사가 승인하는 사항에 따라 결정될 수 있습니다.

Q: 가족이 척수 손상과 뇌손상을 동시에 진단받은 경우에는 어떻게 합니까?

뇌손상과 척수 손상 모두에 중점을 둔 시설이 몇 곳 있습니다. 척수 손상 및 외상성 뇌손상에 대한 모델 시설 목록을 확인하세요. 인지 재활의 전문 치료가 성공적인 척수 손상 재활에 필수적입니다.

출처: 미국 재활시설 인증 위원회(CARF), 모델 시스템 지식 번역 센터(Model Systems Knowledge Translation Center)

상담이 필요하신가요?

본 재단의 정보 전문가가 질문에 답변해 드립니다. 평일(월요일~금요일) 오전 9시~오후 8시(동부 표준시)에 수신자 부담 전화 1-800-539-7309로 문의하시거나 <https://www.christopherreeve.org/ko/get-support/ask-us-anything/form>를 통해 온라인으로 질문을 남겨주시기 바랍니다.

이 메시지에 포함된 정보는 마비와 그 영향에 관해 교육하고 알리기 위한 목적으로 제공됩니다. 이 메시지에 포함된 어떠한 내용도 의학적 진단이나 치료 목적으로 해석하거나 사용하면 안 됩니다. 의사나 자격을 갖춘 기타 의료 서비스 제공자의 조언을 대신해서 사용하면 안 됩니다. 의료 관련 질문이 있는 경우, 담당 의사 또는 자격을 갖춘 기타 의료 서비스 제공자에게 즉시 연락하거나 진찰을 받으십시오. 새로운 치료나 식단, 체력 단련 프로그램을 시작하기 전에 항상 담당 의사 또는 자격을 갖춘 기타 의료 서비스 제공자와 상담하십시오. 이 메시지에서 읽은 내용으로 인해 의학적 조언을 무시하거나 찾는 일을 미뤄서는 절대 안 됩니다.

이 간행물은 지역사회거주관리청(ACL)과 미국 보건복지부(HHS)의 100% 자금 지원을 통한 총 \$8,700,000에 달하는 재정 지원 상금의 일환으로 ACL과 HHS의 지원을 받습니다. 해당 내용은 저작자의 것이며 ACL 및 HHS 또는 미국 정부의 공식 견해나 승인을 반드시 나타내지는 않습니다.